

(月)	(火)	(水)	黄色はアスリートラン	(木)	(金)	(土)
8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	
鶏肉のタレ付け焼き 514kcal/タンパク質25.9g/脂質20.4g/塩分1.5g 🍳 ハムカツ&メンチカツ 1172kcal/タンパク質49.4g/脂質25.6g/塩分2.1g	鯖の味噌煮 607kcal/タンパク質27.3g/脂質23.4g/塩分2.1g 🍳 ポークピカタお好み風 1247kcal/タンパク質40.2g/脂質34g/塩分2.6g	🍳 かに玉 414kcal/タンパク質25.9g/脂質20.4g/塩分1.5g チキンソテー 1076kcal/タンパク質36.4g/脂質34.7g/塩分3.5g	🍳 串カツと唐揚げ 588kcal/タンパク質28.1g/脂質20.1g/塩分2.0g チャーシュー丼 1177kcal/タンパク質39.4g/脂質29g/塩分1.6g	鯖のポテト焼き 647kcal/タンパク質27g/脂質38.5g/塩分1.8g たこ焼き風唐揚げ 1172kcal/タンパク質49.4g/脂質25.6g/塩分2.1g	寮生	
1 餃子 600kcal/タンパク質36.2g/脂質28.1g/塩分2.2g 🍳 トンカツ 1234kcal/タンパク質49.8g/脂質31.7g/塩分1.7g	2 文化祭 チキンカレー 1100kcal/タンパク質33.6g/脂質28.5g/塩分2.7g	3 文化祭 トンテキ 1269kcal/タンパク質41.6g/脂質40.6g/塩分5g	4 体育祭準備 🍳 チーズインハンバーグ 1305kcal/タンパク質41.5g/脂質40.8g/塩分3.2g	5 体育祭 🍳 鶏肉の甘辛揚げ 1286kcal/タンパク質29.6g/脂質18.4g/塩分1.9g	6 寮生	
8 鶏肉のマスタード焼き 531kcal/タンパク質33.9g/脂質17.9g/塩分4.3g プルコギ 1158kcal/タンパク質40.5g/脂質28.1g/塩分3.2g	9 アジのムニエル 551kcal/タンパク質20.5g/脂質22.3g/塩分1.6g ピザ風ハンバーグ 1215kcal/タンパク質38.4g/脂質29.1g/塩分3.2g	10 🍳 サーモンフライ 406kcal/タンパク質21.5g/脂質33.1g/塩分1.4g 豚しゃぶ 1012kcal/タンパク質30.9g/脂質25.3g/塩分1.5g	11 🍳 温玉豚すき焼き 641kcal/タンパク質27.9g/脂質28.2g/塩分1.7g 唐揚げ丼 1203kcal/タンパク質39.1g/脂質32.5g/塩分1.7g	12 鯖の竜田揚げ 568kcal/タンパク質27.1g/脂質22.2g/塩分1.5g 🍳 鶏のマスタード焼き 1269kcal/タンパク質44.9g/脂質37.4g/塩分2.3g	13 お休み 	
15 お休み 	16 肉じゃが 608kcal/タンパク質18.4g/脂質20.4g/塩分2g 鶏のガーリックペッパー焼き 1153kcal/タンパク質42.3g/脂質34.9g/塩分1.8g	17 🍳 白身魚のタルタル焼き 439kcal/タンパク質27.6g/脂質27.4g/塩分3g 豚肉の韓国風焼き 1212kcal/タンパク質40.7g/脂質38.1g/塩分2.7g	18 🍳 豆腐ハンバーグ 536kcal/タンパク質21.5g/脂質34.1g/塩分1.4g とり天おろし丼 1299kcal/タンパク質41.5g/脂質33.4g/塩分2.1g	19 🍳 エビフライ 406kcal/タンパク質21.5g/脂質23.1g/塩分1.4g 鶏肉のチーズパン粉焼き 1256kcal/タンパク質40.1g/脂質32.2g/塩分2.8g	20 寮生	
22 🍳 アジフライ 498kcal/タンパク質17.5g/脂質29.1g/塩分2.2g 豚肉の山賊焼き 1224kcal/タンパク質37.3g/脂質32.1g/塩分3.7g	23 お休み	24 🍳 豚の生姜焼き 544kcal/タンパク質25.4g/脂質18.2g/塩分0.9g 酢鶏 1077kcal/タンパク質40.2g/脂質29.8g/塩分2.1g	25 🍳 鯖の焼き南蛮 556kcal/タンパク質21.1g/脂質22.4g/塩分1.6g ガパオライス 1143kcal/タンパク質40.2g/脂質25.1g/塩分3.2g	26 麻婆茄子 511kcal/タンパク質25g/脂質18g/塩分1.8g チキントマト煮 1180kcal/タンパク質40.3g/脂質35g/塩分2.8g	27 お休み	
29 鶏ももと茄子の揚げ煮 551kcal/タンパク質20.5g/脂質22.3g/塩分1.6g 🍳 味噌カツ 1195kcal/タンパク質39.2g/脂質25.5g/塩分3.2g	30 鶏肉のパン粉焼き 551kcal/タンパク質20.5g/脂質22.3g/塩分1.6g 豚肉のカレー風味焼 1195kcal/タンパク質39.2g/脂質25.5g/塩分3.2g	お知らせ 「日本型食生活」とは、ご飯を中心として、野菜・肉・魚に加えて、乳製品・豆類・海藻・果物・茶などといった多様な副菜を組み合わせた食生活のことです。 ご飯を中心とした一汁三菜であるため、健康維持に必要なエネルギーと栄養素をバランスよくとれます。 日本が世界でも有数の長寿国であることは、こういったさまざまな食材を使って組み合わせた食事内容が関係していると考えられています。				